

## Konferencja online - Wypalenie w NGO

17.10.2022

# Konferencja online - Wypalenie w NGO



Szanowni Państwo,

Pod koniec września na NGO.pl pojawił się raport dotyczący wypalenia aktywistycznego. Czyli specyficznego rodzaju wypalenia, które dotyka aktywistów politycznych i społecznych. W przestrzeni publicznej mówimy najczęściej o wypaleniu zawodowym. Jednak problemy które spotykają osoby działające w NGO znacząco różnią się od tych, które posiadają inne branże.

Jako Stowarzyszenie Adelfi chcemy otworzyć debatę i nagłośnić problem wypalenia w naszym sektorze. Dlatego zapraszamy Was na konferencję online.

Chcemy by rozbrzmiała dyskusja na ten temat i pokazać, że problem często przemilczany, istnieje. Znajdźmy wspólnie rozwiązania i przyczyny tego stanu rzeczy. Dodatkowo, porozmawiamy o tym jak możemy zadbać o swoje zdrowie i na co powinniśmy zwracać uwagę?

Zapraszamy na nasze prelekcje i warsztaty.

Każde wystąpienie jest podzielone na dwa etapy.

- 20 minutowej części oficjalnej transmitowanej na platformie Facebook.
- 40 minutowej części zamkniętej (na które obowiązują zapisy!) na platformie ZOOM.

Tak więc jeżeli interesuje was dany temat, nie czekajcie! Liczba miejsc ograniczona.

### **Środa (19.10):**

18:00 - 19:00 Monika Hausman Pniewska- Zaangażowanie społeczne- ścieżka do rozwoju czy wypalenia? Prelekcja i warsztaty. Zapisy: <https://bit.ly/3rUohel>

### **Czwartek (20.10)**

18:00 - 19:00 Marek Budziński- Jak szybko zrestartować układ nerwowy? Proste techniki oddechowe do zastosowania w każdej chwili.

Prelekcja i warsztaty. Zapisy: <https://bit.ly/3es06kh>

19:15 - 20:15 Ula Trubacz- Jak działać, żeby nie zwariować? Zwinne metody zarządzania oraz dzielenie odpowiedzialności.

Prelekcja i warsztaty. Zapisy: <https://bit.ly/3yCqoqL>

### **Piątek (21.10) 19:00**

Dyskusja na temat wypalenia w NGO. Jakie są przyczyny? Jak sobie z nimi radzić? Co musi się zmienić?

W dyskusji wezmą udział:

- Paweł Wilk
- Iwona Olkowicz
- Monika Hausman-Pniewska
- Ula Trubacz

Relacje online znajdziecie na naszym wydarzeniu:

<https://www.facebook.com/events/1121800845209760>

*Materiał: Stowarzyszenie ADELFI*



### Marek Budziński

Marek Budziński, twórca wypracowujący różne podejścia do terapii, teatru, muzyki, trenin: Samodzielny i ADMA, StreetMarket (piosenki i dźwięki i modyfikacja), trener edukacji teatru, Praktyki oddechu w Instytucji oddechu, pracujący metodą oddechu transzandentalnego. Powołał swoje indywidualne oraz grupowe spotkania oddechowe, tworząc bezcenne środowisko do wewnętrznego wzrostu i stoczenia ciekawych, wartościowych, nawiązań i budowania samopoczucia.



### Monika Husman-Pielowska

Teoretyk, edukatorka, superwizorka, psychoterapeutka w nurcie Gestalt, animatorka społeczna, współpracowniczka Fundacji „Duchem i Słowem”, zaradczka związku z Fundacją PMSA w Hiszpanii. Zajmowała się edukacją osób dorosłych, kulturowym materiałem literackim i filmowym w środowisku lub dostarczała oraz wprowadzała ten temat w społecznościach. Sama w nieustającej drodze, co określała jako własną eksplorację. Współpracowała i prowadziła warsztaty do osób starszych i doświadczających samotności oraz wyłączenia. Edukowała, identyfikowała i odnosiła się do problemów „Generacji”. Od latowego czasu potrafi bez poczucia winy odnieść się poprzez i dobrać uśmiech. Bez specjalnego wyzwalacza aktywności i twórczości.



### UŁA TRUBACZ

Założycielka Fundacji Duchem i Słowem oraz Stowarzyszenia Adelfi, która w przeszłości kilka lat od organizacji edukacyjnej rozwijała się w profesjonalną organizację dostrzegającą i realizującą potrzeby osób. Do dziś głównie stara się stworzyć środowisko sprzyjające i wspierające rozwój i integrację. z wielką dbałością o tego, aby i nowi uczestnicy. Jej celami są: edukacja i wsparcie osób i zapewnienie bezpiecznych, otwartych i stabilnych relacji z grupą. Skierowała powołanie edukacyjnych, w sposób niecierpliwy i uczciwy w ich stronę i zorientowała z nimi i ich rodzinami. Jej celem było wypracowanie indywidualnego podejścia i wsparcia. Wiele osiągnięć dzięki wieloletniej współpracy z osobami z potencjałem grupy. (uczni i terapeuci). Aktywnie uczestniczyła w wielu spotkaniach i warsztatach, stała się podopieczną i współpracowniczką Uniwersytetu Warszawskiego, Centrum Społeczności i Wspierania Osób Niepełnosprawnych i Pracowników Niepełnosprawnych w Warszawie

Do pobrania  
[Program spotkania \(plik w formacie pdf\)](#) Pobierz

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)